



DATOS DEL PROYECTO	
Título del Proyecto: Promoción de salud en el ámbito laboral. La educación física en ANCAP	
•	Número ID del proyecto: 231
•	Área de conocimiento: Promoción de la salud en el medio laboral y educación física que desarrolla el Núcleo de Investigación en Educación Física, Deporte y Salud (NIEFDS ISEF).
•	Facultad o Servicio: Instituto Superior de Educación Física
•	Nombre completo de los-as Integrantes del equipo: Oscar Andrés Aire Golia, Marcelo Alvarado, Laura Acevedo y Simon Teixeira.
•	Correo electrónico del estudiante referente: andresaire182@hotmail.com
•	Nombre completo del/de la docente orientador-a: Maria Lucia Stefanelli Gonçalves
•	Correo electrónico de la docente orientadora: lucia stefanelli@hotmail.fr

Informe Final

1) Objetivos del proyecto

Objetivo General

• Identificar los beneficios de la educación física en el medio laboral desde la percepción y adhesión de un grupo de trabajadores de la Oficina Central de ANCAP.

Objetivos Específicos

- Registrar las asistencias y adhesiones en las instancias de educación física en el medio laboral.
- Identificar los cambios percibidos por los trabajadores en relación a su salud.
- Relacionar la participación regular con la mejora de la salud percibida por el trabajador.
- Determinar la importancia para los trabajadores de un programa de educación física interdisciplinario en el medio laboral para la aprehensión de hábitos saludables.

2) Principales actividades desarrolladas en el marco del proyecto.

2.1. Definición del tema problema

Fue definido desde el problema de la salud laboral, en la actualidad las enfermedades profesionales están en su punto más alto, ya que emergen nuevos riesgos a causa del avance tecnológico y cambios sociales, ello provoca también aumento de las enfermedades mentales y los trastornos músculos esqueléticos (OIT, 2013), los trabajadores se encuentran sometidos a cargas físicas estáticas y cargas mentales. En el contexto de los trabajadores de ANCAP: en la Oficina de Central, los funcionarios administrativos están la mayor parte del tiempo en una misma posición (sentados), realizando actividades repetitivas a lo largo de la jornada laboral, por lo que aumenta el riesgo a adoptar posturas y hábitos de vida sedentarios y no saludables, además carecen de un espacio para poder realizar actividad física. El vínculo con ANCAP, facilitó la búsqueda de material para fundamentar el proyecto de intervención. El mismo se corresponde a los datos del carné de salud, lo que a ANCAP refiere, cada dos años los funcionarios de la empresa están obligados a realizarse estudios para el carné de salud. En 2011 se realizaron los estudios clínicos de dichos trabajadores, las informaciones recolectadas desde el análisis de los datos antropométricos de 411 funcionarios fueron: que el 38% de la población estudiada (157 funcionarios) presenta peso normal, en tanto que el 62% restante presenta alteraciones del mismo (254 funcionarios), 40% (164 funcionarios) tienen sobrepeso y

el 22% (90 funcionarios) presentan obesidad (Centro Medicina ANCAP, 2011). Desde la educación física se mantiene la correcta funcionalidad corporal haciendo posible la autonomía en la realización de la actividad física y las tareas cotidianas (Muracciole, 2011) que son fundamentales para el bienestar, la promoción de la salud y calidad de vida del trabajador (Stefanelli, 2013), sin embargo, la percepción de la persona sobre su estado en la vida, la que se vincula con su sistema de valores, entorno y perspectivas (WHO, 1998).

2.2. Búsqueda bibliográfica

La búsqueda de material bibliográfico fue más larga de lo previsto y compleja ya que, tanto en las bibliotecas universitarias como en internet la información con respaldo científico es raro. Existen documentos sobre la gimnasia laboral desde un enfoque fisioterapéutico e higienista de los más diversos, no obstante estudios sobre la educación física en medio laboral es escaso. Tras meses de intensa búsqueda, se logró acceder a una publicación de un artículo académico del Ministerio de trabajo de la provincia de Buenos Aires: “Educación física y salud. Una propuesta para mejorar las condiciones de trabajo en medio ambientes laborales” (Muracciole, 2011), la cual orientó la investigación. Desde aquí nos basamos para conformar el marco teórico y conceptual, la cual nos aportó información bibliográfica sobre autores de relevancia y así continuar la búsqueda. En cuanto a investigaciones en el Instituto Superior de Educación Física, sobre la actividad física laboral, gimnasia laboral o educación física laboral, no hubo resultados, los trabajos de investigación, las dichas “tesinas” que están en la biblioteca hasta el año de 2012 no abordan el tema, por otro lado no hay “tesinas” del ISEF aprobadas a partir del año 2013 en la biblioteca y tampoco en el Repositorio Colibrí de la Udelar, lo que dificultó nuestro acceso a estas investigaciones desarrolladas en el ISEF. En la biblioteca del ISEF el único libro sobre el tema fue la “Ginástica laboral e ergonomía” (Figueiredo & Mont’Alvão, 2005). Trabajamos con la bibliografía de la OMS (WHO, 1986/1996-98/2009-10-13-15) sobre la promoción de la salud, las ECNT y los entornos laborales

saludables y artículos de la revista arbitrada en educación física EFDeportes, consultando más tarde el “Manual para la prescripción de ejercicio. Actividad física y ejercicio para la salud” (Mazza et al., 2011), la “Investigación e innovación en el deporte” (Martínez de Aldama et al., 2012) y “Temas de salud pública, Tomo I” (Benia & Reyes, 2008).

2.3. Elaboración del protocolo de investigación

Elaborado de acuerdo a las pautas de elaboración de proyectos de investigación PAIE de la CSIC. Los antecedentes fueron la encuesta realizada por el Ministerio de Turismo y Deporte junto con el Ministerio de Salud Pública, la “Encuesta nacional sobre hábitos deportivos y actividad física” (MTD-MSP, 2005), la propuesta de gimnasia laboral (GL) para los funcionarios universitarios, dentro de la institución (SCBU, 2013), los estudios clínicos de 411 trabajadores de ANCAP (Centro Medicina ANCAP, 2011). Fue realizado la búsqueda bibliográfica y elaboración del marco teórico con los conceptos y definiciones sobre la salud, la calidad de vida, la evolución histórica de la actividad física en el ámbito laboral, la estructura de las clases de educación física, el beneficio de la educación física en el medio laboral, las condiciones y medio ambiente de trabajo y las enfermedades crónicas no transmisibles. Teniendo en cuenta el contexto laboral de los trabajadores de la Oficina ANCAP Centro y los fundamentos de la educación física dentro del enfoque de la promoción de la salud fueron definidos los objetivos de la investigación y el diseño metodológico: investigación empírica de campo, exploratoria, donde se aplicó el seguimiento de instancias prácticas de educación física laboral (EFL) y una encuesta. Se realizó en ANCAP Oficinas Centrales en la sección de Auditoría, que se encuentra en el segundo piso del edificio central de ANCAP, en la localidad de Montevideo, en las calles Paysandú y Avda. Libertador Brig. Gral. Lavalleja. Los 15 trabajadores del área auditoría y 10 del área económica financiera. Las técnicas de recolección de datos fueron: los registros y seguimiento de las asistencias de los trabajadores y las encuestas utilizando los cuestionarios anónimos en el inicio y en el final de las instancias de EFL, relacionando las instancias prácticas de EFL y la

percepción de cada participante. El análisis de la adhesión a la propuesta, fue en base al promedio de participación de las instancias prácticas de EFL. Los datos de la encuesta fueron tratados correlacionando la evolución (inicio y final EFL), utilizando como indicadores las variables introducidas por la apreciación y percepción personal de los participantes al responder los cuestionarios.

2.4. Contacto con ANCAP

El contacto con ANCAP tiene origen en el vínculo de uno de los integrantes del equipo de investigación con un trabajador del área de administración, y su participación en un proyecto sobre Enfermedades Crónicas No Transmisibles de la DLC prevención de ECNT de la Cathedra de Medicina Preventiva de la Facultad de Medicina de la UdelaR, dictado en el Instituto de Higiene, el cual se debía realizar un proyecto de intervención en el campo laboral, sobre la promoción de salud. Dicha tarea nos vinculó con la empresa, el cual generó la inquietud de realizar una investigación sobre el impacto de un programa de EFL en la misma. Fue hecho un primer contacto con los responsables del Servicio Médico de ANCAP presentando la propuesta y con sesiones conjuntas de ajustamientos de la misma, fue hecha una solicitud a ANCAP con autorización para realizar la investigación a través de instancias prácticas de EFL y talleres de información a los trabajadores. Durante toda la realización de la investigación se mantuvo la relación y cooperación con el Servicio Médico de ANCAP.

2.5. Solicitud al Comité de Ética de la Facultad de Medicina de la UdelaR

Se solicitó al Comité de Ética de la Facultad de Medicina la autorización del proyecto de intervención en ANCAP, para realizar las prácticas de EFL, y basado en ello la posterior investigación, presentando un carta de solicitud al decano de la Facultad de Medicina de la UdelaR, un protocolo de investigación titulado “Promoción de la salud en el ámbito laboral. La educación física en ANCAP”, con los certificados del

jefe del Servicio Médico de ANCAP, Dr. Freddy Sponton el 27 de agosto de 2014, del ISEF del 28 de agosto de 2014, una nota de solicitud de 28 de agosto de 2014 del docente orientador de la investigación Prof. adjunto Ma. Lucia Stefanelli, del Núcleo de Investigación en Educación Física, Deporte y Salud del ISEF (NIEFDS) registrado en la CSIC y los currículos de los estudiantes investigadores y docente orientador de la investigación. Aprobado el 25/09/2014, expediente n°: 070153-000624.

2.6. Taller de Presentación, encuesta inicial

Al inicio del proceso se convocó a un taller con la finalidad de presentar la propuesta, destinado a los futuros participantes, con el fin de informar y sensibilizar sobre el propósito de la investigación, el espacio informativo se realizó con el objetivo de brindar los beneficios de la EFL, con la intención que se vislumbre como repercute los malos hábitos saludables, y las posiciones viciosas adoptadas en el puesto laboral.

Consentimiento y Diagnóstico: los participantes firman el consentimiento informado (el cual acepta las condiciones de la intervención), luego se realizó un diagnóstico a través de una encuesta inicial (tablas 1 a 27), que brindó datos sobre el estado inicial de los integrantes y el puesto laboral que ocupa. La encuesta se orientó a relacionar las instancias prácticas de EFL y a la percepción de cada trabajador. Conformada por preguntas objetivas, como subjetivas, de tipo semi abiertas: ¿Considera que es importante realizar actividad física?; ¿Realiza actividad física?; ¿Cuántas horas diarias?; ¿Qué tipo de actividad realiza?; ¿Tiene alguna patología de columna? ¿Tiene dolor en columna?; ¿Si siente dicho dolor el mismo se irradia a algún lado?; ¿Tiene algún dolor muscular?; ¿Tiene algún dolor articular?; ¿Consideras que tiene una buena postura en su puesto de trabajo? Se analizó la función de los empleados que participaron en las sesiones, las cuales son totalmente estáticas, permaneciendo sentados varias horas, por lo tanto, las clases fueron funcionales y compensatorias, además de explicar y promover desde la práctica los hábitos saludables.

2.7. Clases de educación física laboral

Esta actividad inicio más tarde de lo previsto y fue adaptada al contexto de los participantes (espacio disponible, horario, actividades, material, intensidad, adhesión). Los espacios de EFL, fueron de 20 a 25 minutos con una frecuencia de una vez por semana, alternando (debido al problema de espacio físico) los lunes a 11:30hrs o los jueves 15hrs, durante 8 meses. La asistencia no fue obligatoria, pero se llevó un registro de asistencias (grafica I) y acompañamiento de la adhesión de otros trabajadores: en la instancia L8 de la intervención, se sumaron a la propuesta el Área Económico Financiera (GA), a solicitud de los funcionarios, los cuales realizaron las gestiones con la Gerencia correspondiente. El objetivo fue preparar o aclimatar a los participantes para la realización de la tarea principal de la clase. Luego de la bienvenida, se inició una actividad lúdica (las mismas con características de movilidad articular, traslados, consignas lúdicas grupales) utilizando la música y el ritmo, como también actividades de dinámica de grupos, tuvieron un calentamiento previo con un conjunto de actividades y/o ejercicios, generales y específicos donde la exigencia es mayor a la normal, combinando ejercicios y/o juegos de carácter general, que implican la globalidad del organismo. En seguida una fase de movilidad músculo - articular con ejercicios y/o juegos de carácter estático y dinámico dirigidos a la movilidad específica de cada segmento corporal, la disposición en el espacio implicó el trabajo en pareja, estaciones, circuitos y tareas jugadas; en esta parte se realizaron los ejercicios específicos desarrollando las capacidades de fuerza de activación neuro muscular, flexibilidad dinámica y estática, equilibrio y propiocepción, coordinación, con pelotas y pelotitas, globos, cuerdas, raquetas y plumas, medias en formato de pelota para las actividades de prensión. Finalizando por una vuelta a la calma con el objetivo de recuperar la frecuencia cardíaca y respiración, con actividades de estiramiento y la relajación, tomando la frecuencia cardiaca puntualmente en momentos distinto de las actividades (Mazza et al, 2011).

2.8. Clases de educación física laboral y taller de hábitos saludables

Durante la intervención se realizó un taller abierto informativo-práctico sobre hábitos saludables dentro y fuera del ámbito laboral: charla taller « Hábitos y Posturas Saludables » 06/11/2014, auditorio del 9° piso OOCC, 15hrs, con el objetivo de sensibilizar y/o concientizar a los funcionarios del proceso de la propuesta y de los beneficios de la educación física en el medio laboral, utilizando como referencia bibliográfica: Mazza et al., 2011; Martínez de Aldama et al., 2012; Benia & Reyes, 2008. El taller fue interdisciplinario en colaboración con el Servicio Médico de ANCAP.

2.9. Clases de educación física laboral y encuesta final

Al finalizar la intervención, fue realizada una encuesta final con el mismo cuestionario de la encuesta inicial, la cual brindó datos sobre los cambios generados con respecto al inicio. Además se agregó 3 preguntas abiertas sobre la importancia y pertinencia de un programa de EFL a largo plazo en la empresa. *¿Considera que el proceso favoreció para la adquisición de hábitos saludables?; ¿Las sesiones de Educación Física en el medio Laboral influyeron en su estado anímico?; ¿Considera importante continuar al largo plazo con las clases de Educación Física en el medio laboral?*

2.10.1 Tratamiento de los datos

Los datos recolectados con el registro de las asistencias (gráfica I) y en las encuestas, a través de los cuestionarios (antes de la intervención y después), fueron tratados de forma mixta, elaborando 1 gráfica y 27 tablas con el número de participantes y su porcentaje, con las siguientes variables: Seguimiento de las asistencia (gráfica II), importancia de la realización de la actividad física, realización de actividad física, frecuencia semanal de práctica de actividad física, tipo de actividad física prac-

ticada, existencia de patología de columna, tipo de patología de columna, existencia de dolor de columna, existencia de dolor (lumbar, dorsal, cervical, irradiado, muscular, articular), intensidad de dolor (lumbar, dorsal, cervical, irradiado, muscular, articular), zona de dolor articular, percepción de la buena postura en el puesto de trabajo, relación entre: la mejora de la salud, las relaciones interpersonales, el rendimiento, los beneficios de la EFL y el espacio físico para realizar EFL, con la adquisición de hábitos saludables, la percepción del estado de ánimo, la importancia de la continuidad de EFL.

2.10.2. *Análisis de los resultados*

Fue realizado un análisis cualitativo sistemático relacionando las variables para determinar las categorías , elaborando cinco graficas: el incremento de participantes y su adhesión al programa de EFL; la relación entre los datos del inicio del programa de EFL y del final en cuanto a los cambios percibidos por los trabajadores en relación a su salud (el dolor muscular, el dolor articular, el dolor de columna, el dolor irradiado, la buena postura en el puesto de trabajo(Bppl); la relación entre la participación regular y la mejora de la salud en cuanto al dolor muscular, al dolor articular, la Bppl y el dolor de columna; la importancia de continuar a largo plazo con las clases de EFL; la adquisición de hábitos saludables percibidos y su impacto en el estado de ánimo, en la actividad física, en la mejora postural y alimentación.

2.11. Elaboración del Informe Final

Esta etapa ocurrió tardíamente, fue elaborado al final de la investigación desde los resultados y el análisis, finalizando por la conclusión, la etapa que más se demoró fue el análisis de los datos, la elaboración de las tablas y graficas a analizar. Cada etapa de la investigación fue descrita, así como el procedimiento. Fue elaborado un Informe Final para el Comité de Ética de la Facultad de Medicina de la Udelar (11-

12/2015) y un Informe Final para el PAIE de la CSIC (11-12/2015).

2.12. Presentación de los resultados

- Un avance del proyecto fue presentado en el II Ciclo de Charlas Educación Física y Promoción de la Salud, coordinación: Núcleo de Investigación en Educación Física, Deporte y Salud, Unidad de Apoyo de Posgrado y Formación Permanente ISEF UdelaR, Comisión de Dptos. ISEF del 10/06 al 02/07/2015, en el Anfiteatro del Instituto de Higiene de la UdelaR: El 24/06, 9 horas: *“La Educación Física Laboral en ANCAP”* por Andrés Aire, Marcelo Alvarado y Laura Acevedo. Disponible en: <http://www.isef.edu.uy/noticias/ciclo-de-charlas-educacion-fisica-deporte-y-promocion-de-la-salud/>, recuperado el 18/10/2015;
- Presentación de los resultados en el Seminario de Tesina y el Núcleo de Investigación Educación Física, Deporte y Salud (NIEFDS), ISEF Udelar, Montevideo, el 06/11/2015;
- Fue enviado en formato PDF un Informe Final al Comité de Ética de la Facultad de Medicina de la Udelar, confirmación de recepción el 02/12/2015 vía mail;
- Elaboración en conjunto, con el equipo multidisciplinar del Servicio Médico ANCAP de un artículo sobre la investigación, para ser publicado en la Revista Enfoque de ANCAP;
- Sera propuesto en el Encuentro Internacional de Investigadores del ISEF 10/2016.

3) Indique si se han efectuado todas las etapas planteadas en el cronograma de ejecución del proyecto. En caso de que su cronograma haya sufrido alteraciones o no se haya podido cumplir con todas las etapas definidas en el cronograma, aclare los motivos de tal situación.

Las etapas llevaran más tiempo de lo previsto en el cronograma de ejecución, fueran realizadas en su grande mayoría (tabla 1):

Tabla 1: Seguimiento de las etapas

Etapa	Realizada	En realizaci ^o n	Alteraciones	Previsi ^o n
Definici ^o n tema problema	Si			
B ^u squeda bibliogr ^o fica	Si		+ tiempo	
Elaboraci ^o n del protocolo	Si		+ tiempo	
Contacto con ANCAP	Si			
Solicitud al Comit ^e de \acute{e} tica	Si			
Taller de presentaci ^o n/encuesta	Si			
Clases de EFL	Si		+ tiempo	
Taller h ^o bitos saludables	Si			
Encuesta final	Si		+ tiempo	
Tratamiento/an ^o lisis datos	Si		+ tiempo	
Elaboraci ^o n del Informe Final	Si		+ tiempo	
Presentaci ^o n de los resultados		Si	+ tiempo	En fase de elaboraci ^o n de un art ^o culo para ser publicado en la Revista Enfoque de ANCAP. Sera propuesto en el Encuentro Internacional de Investigadores del ISEF 10/2016.

4) Indique los principales resultados obtenidos. Aclare hasta qu^e punto coinciden - o no - con los resultados esperados por parte del equipo.

Tabla 3: An^olisis de los resultados

Resultados esperados	Resultados obtenidos	No obtenidos
Participaci ^o n regular del grupo inicial y adhesi ^o n de trabajadores de otros servicios de ANCAP	Promedio de participaci ^o n GM (en 25 sesiones) = 8.68 (57%) \uparrow Adhesi ^o n 15 \rightarrow 25 participantes Media de participaci ^o n desde la adhesi ^o n del grupo GA (11 sesiones) = 115.2 (60%)	
Mejora de la salud apreciada por los trabajadores en su \acute{a} mbito laboral	\uparrow Buena postura en el puesto de trabajo (Bppl) \downarrow Dolor de columna, irradiado	No baj ^o el dolor muscular y articular
Integraci ^o n de los beneficios de la educaci ^o n f ^o sica para la salud dentro y fuera del trabajo	\uparrow Mejora la Bppl \uparrow Mejora el estado de \acute{a} nimo \uparrow Mejora la postura \uparrow Mejora rendimiento laboral \downarrow stress \uparrow Bien estar \uparrow Buena alimentaci ^o n	Falta un espacio adecuado para la EFL
Incremento de la actividad f ^o sica de los participantes.	80% practican 93% desea continuar	7% no desea continuar

5) Indique si los resultados parciales o finales del proyecto fueron difundidos a través de alguna actividad (charlas, seminarios, talleres, prensa, edición de materiales impresos, etc.).

Tabla 4: Difusión de resultados

Resultados	parciales	finales
Publicaciones	Publicación de una nota sobre el taller Informativo, en el Portal de ANCAP: http://portalprod.ancap.com.uy (charla taller « Hábitos y Posturas Saludables » 06/11/2014, auditorio del 9° piso OCCC, 15hrs, consultado el 15/05/2015	Fue enviado en formato PDF un Informe Final al Comité de Ética de la facultad de Medicina de la Udelar, confirmación de recepción el 02/12/2015 vía mail.
Presentaciones	Avance del proyecto fue presentado en el II Ciclo de Charlas Educación Física y Promoción de la Salud, coordinación: Núcleo de Investigación en Educación Física, Deporte y Salud, Unidad de Apoyo de Posgrado y Formación Permanente ISEF UdelaR, Comisión de Dptos. ISEF del 10/06 al 02/07/2015, en el Anfiteatro del Instituto de Higiene de la UdelaR: El 24/06, 9 horas: “ <i>La Educación Física Laboral en ANCAP</i> ” por Andrés Aire, Marcelo Alvarado y Laura Acevedo. Disponible en: http://www.isef.edu.uy/noticias/ciclo-de-charlas-educacion-fisica-deporte-y-promocion-de-la-salud/ , recuperado el 18/10/2015	Presentación de los resultados en el Seminario de Tesina y el Núcleo de Investigación Educación Física, Deporte y Salud (NIEFDS), el 06/11/2015, ISEF.

6) En caso de haber enfrentado dificultades en el desarrollo del proyecto de investigación, realice una breve descripción de las mismas.

Problema en la búsqueda bibliográfica, por un lado faltan bibliografías sobre el tema en la biblioteca del ISEF, por otro lado, las tesinas de grado de la Licenciatura en Educación Física del ISEF, aprobadas desde el año 2013 no están en la biblioteca del ISEF y tampoco en el repositorio Colibrí de la Udelar, para consúltalas hay que solicitar a un docente del ISEF, esto dificultó y prorrogó esta etapa de la investigación, teniendo repercusión en las etapas que siguen.

Problema inicial para trasladar el material y nuestra propia computadora, en las intervenciones de educación física laboral. Desde el intercambio en el taller informativo, tuvimos que introducir la frecuencia cardiaca e intensidad en las

instancias de educación física laboral y ajustar el programa de educación física laboral, adaptando a las personas, las actividades, el espacio, frecuencia y material.

7) En base a su experiencia de trabajo en equipo en el marco de este Programa, le solicitamos que realice sugerencias o comentarios para ser tomados en cuenta en futuras ediciones del mismo.

El presupuesto para la adquisición de los libros debería llegar en el inicio del proyecto, para que si pueda acceder a una vasta bibliografía sobre el tema y mejor elaboración del marco conceptual de la investigación.

Muchas veces las investigaciones en educación física implican a explorar el campo, necesitando material, transporte del material y de los estudiantes, desde esto contexto, los materiales de la intervención en educación física laboral deberían ser utilizados por los grupos de tesina que van dar continuidad a esta temática de investigación, por otro lado, los estudiantes deberían tener un mayor porcentaje de presupuesto para el traslado.

Este estudio, como otros, debería ser integrado en la biblioteca del ISEF y en el Repositorio Colibrí de la Udelar, para que otros estudiantes y egresados de educación física puedan tener acceso en sus estudios e investigaciones. La CSIC podría hacer un acompañamiento de estos trámites.

8) **Resumen publicable de no más de 250 palabras** que sea accesible para un público amplio, y en un lenguaje dirigido a no especialistas en la temática de la investigación. En este resumen se debe dar cuenta de los objetivos del proyecto, los pasos seguidos para cumplirlos y los principales resultados alcanzados.

El resumen debe contener la siguiente información: título del proyecto, servicio, nombre de los integrantes del equipo, nombre del docente orientador.

Resumen publicable:

PROMOCION DE SALUD EN EL AMBITO LABORAL

La Educación Física en ANCAP

*Oscar Andrés Aire Golia, Marcelo Alvarado, Laura Acevedo, Simon Teixeira,
Lucia Stefanelli (Dir.),*

Instituto Superior de Educación Física de la UdelAR

Esta investigación fue financiada desde el Programa de Apoyo a la Investigación Estudiantil (PAIE) 2014 de la Comisión Sectorial de Investigación Científica (CSIC) de la UdelaR, se desarrolló con el apoyo del Servicio Médico de ANCAP, aprobada por el Comité de Ética de la Facultad de Medicina de la UdelaR. Se enmarca dentro de línea de investigación en educación física laboral y la promoción de la salud, que desarrolla el Núcleo de Investigación en Educación Física, Deporte y Salud (NIEFDS) del Instituto Superior de Educación Física de la UDELAR.

Los funcionarios administrativos están la mayor parte del tiempo en una misma posición realizando actividades repetitivas a lo largo de la jornada laboral, por lo que están predispuestos a adoptar posturas y hábitos no saludables. El objetivo de la investigación fue de verificar una mejora en el bien estar general de un grupo de funcionarios de ANCAP, desde su percepción y adhesión, desarrollando un espacio de educación física laboral (EFL) y promoción de actividades saludables, donde se aplicaron encuestas al inicio y luego de finalizado el programa de EFL, con la finalidad de Identificar los beneficios de la educación física en el medio laboral. Participaron 15 personas inicialmente del área contaduría. Los resultados alcanzados fueron una participación regular de 57% con una adhesión de 10 trabajadores del área económico financiera, la mejora de la buena postura en el puesto de trabajo y bien estar, la disminución del dolor de columna y del stress, la mejora del rendimiento laboral, con 93% que desean continuar la EFL.

9) En la siguiente tabla ingrese la información solicitada en relación a los **equipos y la bibliografía adquiridos con fondos del PAIE**. Recuerde que debe entregar todos los ítems adquiridos en los dos rubros antes mencionados, para que éstos formen parte del acervo de su institución y puedan ser utilizados por equipos financiados en posteriores ediciones de este programa.

EQUIPOS	
cantidad	ítem - descripción
1	Par de parlantes
1	presentador
1	tensiómetro
1	pendrive
1	mouse

BIBLIOGRAFÍA	
cantidad	autor(es), título, editorial, año
1	Mazza et al. "Manual para la prescripción de ejercicio. Actividad física y ejercicio para la salud". Cátedra de Medicina del ejercicio y deporte. Dedos, 2011.
1	Martinez de Aldama et al. "Investigación e innovación en el deporte". Ed. Paidotribo, 2012.
1	Benia & Reyes. "Temas de salud pública Tomo I". Fefmur, 2008.

Desde el 1/12/2015 y hasta el 15/12/2015 se deberá entregar a los Ayudantes I+D de los Servicios lo siguiente:

1. **Un CD con el informe final en formato .odt o .pdf. Y con el póster en su versión digital en formato .jpg o .pdf**
- **Equipos y bibliografía adquiridos con fondos del PAIE (declarados en la lista conformada en el ítem 8 de este documento)**


.....
FIRMA DEL ESTUDIANTE RESPONSABLE

Se solicita al docente orientador que brinde una **opinión general acerca del desempeño de su equipo de estudiantes** durante el transcurso de la investigación y que evalúe en forma breve los **resultados** expuestos a través de este informe y el contenido de su **resumen publicable**. (máx 200 palabras)

Comentarios del docente orientador: En cuanto al informe de la tesina y su ejecución, destacamos que la presentación cumple con los requisitos metodológicos, el marco teórico fue correctamente utilizado en el análisis y conclusiones. Pese a las dificultades identificadas, los investigadores las evidencian y permiten un análisis coherente con el proceso. Los resultados son positivos para que en un mediano plazo se pueda promover la implementa con en ANCAP. Además es menester dejar claramente marcado el compromiso y el profesionalismo demostrado por el grupo de estudiantes.


.....
FIRMA DEL DOCENTE ORIENTADOR